Introduction

Vous venez d'apprendre que votre bébé est atteint de mucoviscidose et qu'une alimentation adaptée va faire partie intégrante de son traitement. Bon nombre de questions se posent probablement à vous ; c'est tout-à-fait normal.

Ce livret a été conçu pour répondre à un maximum de questions qui sont habituellement posées en consultation. Il peut être utilisé comme support ou rappel des informations reçues lors de ces visites.

Le rôle du diététicien est de vous aider à optimiser l'alimentation de votre enfant en fonction de son âge, de ses besoins propres, de son évolution, de vos habitudes familiales et de ses goûts.

L'alimentation doit assurer une croissance optimale, le maintien du bon état nutritionnel et permettre de lutter contre les infections. Une 'bonne' alimentation ne peut qu'améliorer la qualité de vie de votre enfant.

Nous vous invitons à lire ce guide et à revenir vers nous pour toutes les questions complémentaires. Ensemble nous chercherons une solution aux difficultés que vous pourriez rencontrer pour alimenter votre enfant.

Bonne lecture !

Les diététiciens
et l'équipe de l'Association muco

Tables Des Matieres



«UN PETIT QUELQUE CHOSE EN PLUS»

La mucoviscidose entraîne des problèmes pulmonaires mais la plupart du temps aussi des problèmes digestifs. C'est pourquoi il est nécessaire d'adapter l'alimentation de votre enfant.

QUELLES SONT LES SPÉCIFICITÉS À APPORTER ?

1. + d'énergie

Les besoins en énergie de votre enfant sont plus élevés que ceux d'un enfant du même âge. Parce qu'il a plus de mal à digérer les aliments (et donc à obtenir de l'énergie) et qu'il a besoin de plus d'énergie pour se battre contre les infections. → Voir page 5

2. + de lipides[1]

Tous les enfants de moins de 3 ans ont besoin de consommer des matières grasses en suffisance. Chez votre enfant, ce besoin est encore plus élevé. Les matières grasses apportent beaucoup de calories et elles aident à augmenter l'apport énergétique sans devoir proposer à l'enfant de trop grandes rations. → Voir page 9

3. + de sel

Normalement l'ajout de sel chez un enfant est déconseillé. Mais chez votre enfant, le sel est éliminé anormalement par la sueur, c'est pourquoi il faudra en ajouter pour compenser les pertes. → Voir page 33

4. + de vitamines

Les vitamines A,D,E,K sont moins bien absorbées. En fonction des besoins de votre enfant, le médecin prescrira les compléments nécessaires. → Voir page 33

5. + d'enzymes pancréatiques

Pour favoriser une meilleure digestion des aliments, votre enfant va devoir prendre des gélules d'enzymes pancréatiques (connue sous le nom de Créon[2]) à chaque repas et collation ainsi qu'avec certaines boissons. → Voir page 37

6. + de sérénité

Au-delà de tous ces conseils diététiques, comment continuer à ce que les repas restent des moments agréables ? Quelques pistes pour vous y aider. → Voir page 43

---

1 Les lipides = matières grasses ou graisses
2 Le Créon est produit par la firme Abott. En date de publication de la présente brochure, il s'agit des seules préparations d'enzymes pancréatiques disponibles en Belgique.



+ D'ENERGIE

POURQUOI PLUS D'ENERGIE?

Tout enfant a besoin d'énergie pour grandir, respirer, grimper, apprendre,... mais les enfants atteints de mucoviscidose en ont davantage besoin, et ce pour 2 raisons: parce que les aliments ne sont pas bien digérés et parce qu'il leur faut plus d'énergie pour aider à lutter contre les infections.

1. Parce que les aliments ne sont pas bien digérés

Chez 85 à 90 % des personnes atteintes de mucoviscidose, le pancréas fonctionne mal. Le mucus épais empêche en effet le passage d'une quantité suffisante d'enzymes pancréatiques dans l'intestin grêle, ce qui perturbe la digestion. Ce sont surtout les graisses, les vitamines liposolubles[1] et les protéines qui ne sont pas bien assimilées pendant la digestion et qui risquent donc de manquer.

L'alimentation de votre bébé va devoir être plus riche pour compenser les pertes dues à la mauvaise digestion. Mais cela ne suffit pas. Heureusement, pour y remédier, il existe des gélules contenant des enzymes pancréatiques « artificiels », disponibles sous le nom de Créon (voir le chapitre consacré aux enzymes pancréatiques). Néanmoins, même en prenant du Créon, la digestion reste moins efficace. C'est pourquoi, il faut combiner une alimentation plus riche à la prise d'enzymes pancréatiques.



1 Liposoluble signifie que ces vitamines ont besoin de lipides (graisses) pour être assimilées convenablement par l'organisme

2. Pour aider à lutter contre les infections

Votre enfant a besoin de plus d'énergie pour l'aider à lutter contre les infections. Un bon état nutritionnel renforce l'immunité. Grâce à une alimentation variée et énergétique, le corps est capable de constituer des réserves dans lesquelles il pourra puiser en cas d'infection. C'est nécessaire car votre enfant a plus de risques de développer des infections.

COMMENT DONNER PLUS D'ENERGIE ?

Les repas de votre enfant vont être comparables à ceux des autres enfants mais son alimentation doit contenir plus d'énergie et de nutriments. Votre enfant doit donc en général manger plus et ses repas devront être enrichis. Toutefois, cela ne sera efficace que s'il prend également du Créon pour que les graisses soient bien assimilées.
Vous trouverez toutes les informations pratiques pour enrichir l'alimentation dans le chapitre suivant.



+ DE LIPIDES

LES REPAS SELON L'AGE

Pour que votre enfant consomme plus de lipides, vous allez devoir adapter son alimentation. Que ce soit pour le lait ou pour ses premiers repas, vous trouverez dans ce chapitre toutes les informations nécessaires suivant son âge.

RIEN QUE DU LAIT...

Vous hésitez entre l'allaitement ou le biberon ? Quelle que soit votre décision, celle-ci sera la bonne. Voici quelques recommandations suivant le choix que vous aurez fait.

L'ALLAITEMENT

L'allaitement maternel est la manière la plus naturelle pour nourrir son enfant dès la naissance. Néanmoins il faudra probablement le compléter pour répondre aux besoins spécifiques de votre enfant. Cela ne veut pas dire que votre lait n'est pas « assez bon » ou « assez fort » !



Si vous choisissez l'allaitement et que c'est votre première expérience, assurez-vous d'avoir dans votre entourage une personne à qui vous pouvez demander des conseils.

Dans les premières semaines, allaiter entre 6 et 12 fois par 24 heures peut s'avérer tout-à-fait normal. Ensuite, la fréquence des tétées peut varier de 4 à 8 fois par jour, selon sa croissance, son appétit, son sommeil,…

Comme pendant votre grossesse, il est indispensable de continuer à manger de manière saine, variée et équilibrée. Durant l'allaitement, vos apports alimentaires peuvent être légèrement augmentés (c'est-à-dire manger à votre faim) car allaiter demande plus d'énergie.

Il est important de bien vous hydrater ; n'hésitez pas à boire beaucoup d'eau, de manière régulière tout au long de la journée (2l/jour). Cela vous permettra de produire une quantité de lait suffisante.

L'alcool et le tabac sont à éviter car ils passent dans le lait maternel. Les médicaments aussi ; demandez donc toujours l'avis de votre médecin avant d'en prendre.
Si votre enfant ne grossit et ne grandit pas de manière satisfaisante, cela ne signifie pas que votre lait soit "mauvais", c'est qu'en raison de la mucoviscidose, son corps réclame plus d'énergie, de protéines, de sel, etc.

S'il n'est pas possible d'augmenter le nombre de tétées, un complément doit être donné. Le choix du complément et le moment pour le donner vont dépendre de chaque enfant (voir «comment enrichir le lait»). Il se peut que ce soit un complément à chaque tétée ou 1 tétée sur 2 ou 1 biberon en plus par jour… Tout cela est à définir avec le diététicien.



N'oubliez de donner du Créon. Voir page 40

LES BIBERONS

Choix du lait

Habituellement, les bébés atteints de mucoviscidose reçoivent une «préparation pour nourrisson[1]» adaptée, comme le Cystilac ®. Ce lait est déjà enrichi en calories, protéines, sel et vitamines. Il est remboursé partiellement par la mutuelle.

On peut avoir recours à d'autres laits en cas d'intolérance, d'allergies, de résection intestinale, ….

Toutes les autres «préparations pour nourrissons» peuvent aussi convenir mais souvent elles doivent être enrichies et supplémentées en sel, surtout durant l'été. Le médecin ou le diététicien vous conseillera.

Choix de l'eau

L'eau en bouteille faiblement minéralisée ou portant la mention «convient pour la préparation des aliments des nourrissons» est plus adaptée à la préparation des biberons car elle perturbe moins la composition du lait en poudre.



1 On appelle «préparations pour nourrisson» les laits en poudre pour bébés.

Comment enrichir le lait ?

Si ce n'est pas possible pour votre enfant de boire un biberon supplémentaire, on peut enrichir son lait. Différentes solutions peuvent être proposées. Ces mesures sont différentes d'un enfant à l'autre et sont donc à discuter avec le diététicien ou le pédiatre du centre muco :

- Augmentez la concentration du lait
- Ajoutez de l'huile (colza ou soja)
- Ajoutez des farines infantiles.
- Ajoutez de la dextrine maltose (poudre riche en sucres).
  Ex : Caloreen®, Fantomalt®, Resource®, …

Préparation des biberons

- Lavez-vous soigneusement les mains avant de commencer
- Travaillez sur une table bien propre et dégagée (pas près de viande crue, fruits et légumes, repas, œufs, etc.)
- Veillez à ce que le biberon et ses accessoires soient stériles. Voir page 14
- Versez la quantité d'eau nécessaire dans le biberon
- Chauffez l'eau (ce n'est cependant pas indispensable, le biberon peut être donné à température ambiante)
- Ajoutez le nombre de mesurettes de poudre de lait conseillé + les éventuels compléments
- Fermez le biberon avec la tétine et le capuchon stériles
- Agitez fortement en évitant de toucher la tétine stérilisée
- Contrôlez toujours la température, avant de donner à boire, en versant quelques gouttes du lait sur l'intérieur de votre poignet. Ceci vous permettra d'estimer la température du lait qui doit rester tempérée à tiède



N'oubliez de donner du Créon. Voir page 40

Lors de déplacements

- Prenez le nombre de biberons propres et stériles nécessaires pour le temps d'absence (la tétine étant à l'intérieur du biberon fermé)
- Mettez l'eau nécessaire dans le biberon (ou emmenez une bouteille d'eau hermétiquement fermée)
- Mettez le nombre de mesurettes de poudre de lait (la quantité nécessaire pour 1 biberon) dans une plus petite boîte stérile et bien fermée
- Prévoyez un gel désinfectant pour vos mains ainsi que pour la surface de préparation du biberon

Bon à savoir

- Toute bouteille ouverte doit être conservée au frigo à max 4°C et consommée dans les 24 heures
- Le biberon se prépare au dernier moment, juste avant de le donner à votre bébé
- Si vous devez préparer les biberons de lait pour toute la journée, celui-ci peut être conservé au frigo maximum 24h
- Le lait qui n'a pas été bu par votre enfant doit être jeté dans l'heure. En effet, des bactéries peuvent s'y développer rapidement. Ne chauffez donc jamais 2 x le même biberon

Nombre de biberons par jour

Le nombre de biberons dépend de l'âge, du poids et de l'appétit de l'enfant. En général, il est conseillé de donner 150 à 160 ml de lait par kg et par jour. Ce volume est réparti en 6 à 8 biberons à la naissance.

Lorsque votre bébé termine régulièrement son biberon, n'hésitez pas à augmenter progressivement le volume. Toutefois, il est préférable de donner un biberon supplémentaire plutôt que de vouloir donner un volume trop important de lait qui pourrait provoquer des régurgitations.

Type de biberon

Préférez un biberon de forme traditionnelle en verre de 240 ml. Il est plus facile à nettoyer que ceux aux formes sophistiquées. De plus, le verre résiste mieux au nettoyage et à la stérilisation. Le volume de 240 ml est le plus utilisé car les volumes plus petits deviendront vite insuffisants et les volumes plus grands ne sont pas adaptés à la capacité gastrique de votre bébé.

Nettoyage et stérilisation des biberons

Nettoyer et stériliser le biberon sont deux étapes différentes et importantes.

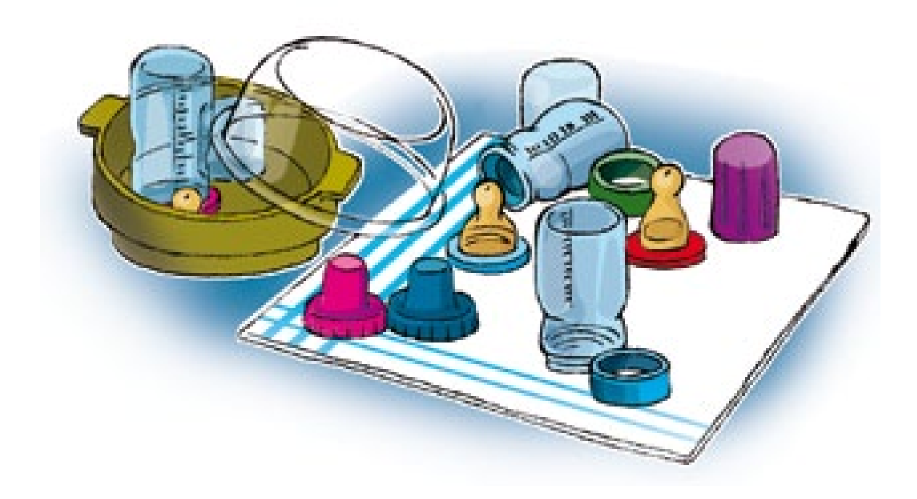
Nettoyer

- Rincez les biberons, les anneaux de serrage, les plaquettes de fermeture et les tétines sous l'eau froide directement après chaque tétée. Cela évite au lait de sécher et aux bactéries de proliférer
- Lavez soigneusement à l'eau chaude et au détergent de vaisselle avec une brosse adaptée et bien propre
- Rincez-le tout soigneusement à l'eau chaude

Stériliser

Le système immunitaire du bébé est encore immature. Celui-ci est donc plus fragile pour lutter contre les bactéries. Une bonne hygiène est dès lors primordiale!

La stérilisation des biberons est utile jusqu'au moment de la diversification alimentaire (c'est-à-dire lorsque l'enfant prend ses premiers repas à la cuillère, en général entre 5 et 6 mois). Gardez toutefois l'habitude de travailler avec du matériel bien propre.



Techniques de stérilisation

Dans un stérilisateur
Vérifiez le mode d'emploi du stérilisateur.

Dans une casserole d'eau bouillante
- Mettez les biberons lavés et rincés, dans l'eau avec les tétines, les capuchons, les anneaux de serrage
- Faites bouillir 20 minutes
- Pour éviter le dépôt de calcaire, vous pouvez ajouter une cuillère à café de vinaigre dans l'eau. Ce n'est pas nocif.

Dans une casserole à pression
- Posez les biberons en position couchée ainsi que les tétines, capuchons, anneaux de serrage dans le panier de l'autocuiseur
- Faites chauffer la casserole (minimum 10 minutes après le début de sifflement de la soupape)
- Arrêtez la source de chaleur et attendez le temps nécessaire (pour éviter tout risque de brûlure) avant d'ouvrir l'autocuiseur
- Pour éviter le dépôt de calcaire, vous pouvez ajouter une cuillère à café de vinaigre dans l'eau. Ce n'est pas nocif.

Le matériel doit être rangé ensuite dans une armoire propre, sèche et fermée.



Le lave-vaisselle, le micro-ondes et les comprimés à froid ne sont pas des méthodes de stérilisation et sont donc déconseillés.

L'hydratation en cas de fièvre ou de forte chaleur

Voir en page 30

LES PREMIERS REPAS



INTRODUCTION

L'introduction d'aliments solides dans le menu des bébés suscite souvent de nombreuses interrogations… Quand commencer? Que donner? Comment s'y prendre?
S'il n'est pas nécessaire de « médicaliser » cette étape naturelle du développement de l'enfant, il est cependant important de respecter quelques recommandations pour favoriser le développement harmonieux de votre enfant sur le plan nutritionnel et l'aider à lutter contre les infections.

La période de diversification va s'étaler de l'âge de 5-6 mois à 18 mois. Fruits, légumes, féculents, viande et matières grasses vont progressivement être introduits dans l'alimentation. Pour respecter le développement de votre enfant et faire de cet apprentissage un moment de plaisir, mieux vaut ne pas brûler les étapes.

On peut distinguer **3 phases** :

- la phase d'initiation vers 5-6 mois
- la phase de familiarisation vers 6-7 mois
- la phase de variété entre 7 et 12 mois



La phase d'initiation - vers 5/6 mois

C'est un moment privilégié de plaisirs, de découvertes et d'échanges entre l'enfant et vous, qu'il faut préserver et encourager.
Votre enfant va :

- découvrir de nouvelles odeurs, saveurs et textures
- découvrir une nouvelle manière de manger
- montrer de l'intérêt pour ce que les autres mangent

Vous pouvez choisir si vous voulez commencer par introduire un repas de fruits ou un repas de légumes. Choisissez un moment où vous avez le temps, où c'est la même personne qui peut lui donner son repas plusieurs jours d'affilée, où l'enfant est en forme (pas lors d'une poussée dentaire p.ex.).
Au début, votre enfant ne mangera que quelques cuillerées, complétez alors le repas par son lait habituel. Recommencez chaque jour sans paniquer, ni insister de trop. Plus vous serez serein et confiant, plus l'adaptation se fera en douceur.

La phase de familiarisation – vers 6/7 mois

Lorsque votre enfant est habitué à manger à la cuillère et qu'il finit la totalité (ou presque) de son repas, il va pouvoir découvrir son deuxième repas. Si vous aviez commencé par un repas de fruit, vous proposerez un repas de légumes et inversement.
Attention : minimum 500 à 600ml de lait (allaitement ou biberon) par jour restent nécessaires.

La phase de diversification - entre 7 et 12 mois

A cet âge-là, c'est important d'introduire de la variété. Par exemple, dans le repas de légumes, votre enfant va commencer par manger des pommes de terre comme féculent. Il va, lors de cette phase, progressivement découvrir aussi les pâtes, le riz, la semoule et le pain.



Faire évoluer les goûts et les préférences

Pensez à présenter régulièrement de nouveaux légumes et fruits pour éviter la monotonie mais essayez aussi de varier les présentations (ex: légumes à la vapeur, grillés, en purée, flan, en sauce, etc.). Plus c'est appétissant, plus il aura envie de manger !

Vous trouverez dans les pages qui suivent tous les conseils pour introduire progressivement les différents types de repas et en annexe un tableau récapitulatif reprenant, en fonction de l'âge, le type d'aliments, les textures et les quantités.

En résumé

- en accord avec votre pédiatre et/ou votre diététicien, débutez la diversification vers 5-6 mois d'âge statural[1]
- choisissez un moment où votre bébé est en forme pour introduire son nouveau menu
- commencez par le repas de légumes ou par le repas de fruits
- introduisez un seul nouvel aliment à la fois afin que votre enfant découvre la saveur de celui-ci
- ne forcez pas si votre enfant refuse une nouvelle saveur ou s'il refuse la cuillère mais réessayez un peu plus tard
- introduisez le deuxième repas une fois que le premier est bien accepté et que l'évolution de l'enfant le permet.
- chaque enfant est différent. Mieux vaut avancer progressivement pour lui laisser le temps de s'adapter

Vous trouverez dans les pages qui suivent tous les conseils pour introduire progressivement les différents types de repas et en annexe un tableau récapitulatif reprenant, en fonction de l'âge, le type d'aliments, les textures et les quantités.

LE REPAS DE FRUITS

Le choix des fruits



- Favorisez les fruits frais de saison, bien mûrs
- Exemples : banane, pomme, poire, pêche, abricot, nectarine, prune,…
- Les fruits qui ne peuvent pas être pelés (fraises, framboises, mûres, raisins épépinés, cerises dénoyautées,…) peuvent être donnés après l'âge de 7 mois
- Les fruits exotiques (ananas, kiwi, mangue, litchi, papaye, …) ne sont pas indispensables et de plus, sont plus allergisants. Ils peuvent néanmoins être proposés à partir de 12 mois
- Les fruits à coque (noix, noisettes, amandes, pistaches,…) et les arachides (cacahuètes,…) n'ont pas leur place dans les repas de fruits et dans l'alimentation générale de l'enfant avant 5 ans

1 C'est-à-dire de poids et de taille correspondant à un enfant de cet âge

La préparation

- Lavez-vous bien les mains avant de commencer la préparation
- Lavez soigneusement les fruits, épluchez-les et enlevez les éventuels pépins
- Coupez les fruits épluchés en morceaux
- Mixez les fruits frais (plus tard vous pourrez les écraser ou les râper)
- Donnez la panade dès qu'elle est prête car plus vous attendez, plus elle brunit et perd des vitamines

Bon à savoir

- Il n'est pas nécessaire d'ajouter du sucre. Le sucre va masquer le goût naturel des fruits. Votre enfant va s'y habituer et risque de ne plus les aimer sans sucre. Celui-ci favorise par ailleurs l'apparition de caries dentaires
- Si votre enfant a des difficultés à digérer les fruits crus, vous pouvez, durant les premières semaines, les cuire en compote (au micro-onde par exemple)
- Un repas de fruits peut être préparé à l'avance mais à condition qu'il soit conservé dans un bol fermé hermétiquement, maximum 4 heures au frigo (4°C). En dehors de ces conditions, le petit pot de fruits est une bonne alternative
- Pour varier les saveurs lorsque votre enfant grandit, vous pouvez aussi aromatiser le repas de fruits d'une pincée de cannelle, de fleur d'oranger, …



La quantité de fruits

La quantité va évoluer en fonction de l'âge de votre enfant. Au début, présentez-lui 1 seul fruit mixé puis augmentez progressivement la quantité pour obtenir 2 à 3 fruits mixés pour une panade.

N'introduisez qu'un **seul nouveau fruit à la fois** pour repérer les éventuels risques d'allergie. Ceci ne vous empêche pas de mélanger un nouveau fruit avec ceux qui ont déjà été testés. Vous pouvez ainsi varier les plaisirs en préparant des repas de fruits diversifiés (ex : pomme/banane ; poire/abricot/banane; etc.)

Si votre enfant ne mange pas toute sa panade, compléter par son lait habituel.

Quelques repères à titre indicatif	
Poids moyen d'une panade de fruits à 5-6 mois	50 à 150 g
Poids moyen d'une panade de fruits à 8 mois	150 à 200 g
Poids moyen d'une panade de fruits à partir d' 1 an	200 à 300g

Les « petits pots » de fruits

Leur composition nutritionnelle est adaptée aux besoins des enfants. Ils constituent une très bonne alternative lorsque vous êtes en déplacement avec votre bébé et qu'il ne vous est pas possible de préparer le repas de fruits.

Néanmoins, ces derniers ne devraient pas devenir une habitude. Leur goût est monotone, leur texture identique et ils contiennent presque toujours plusieurs fruits mélangés. Apprenez à votre enfant à goûter des saveurs et des textures différentes.

Pour enrichir

En concertation avec le diététicien de votre centre, le repas de fruits ou le petit pot peut être enrichi en calories avec :

- de la dextrine-maltose
- et/ou de l'huile de colza
- et/ou des biscuits infantiles (sans gluten avant 6 mois)
- et/ou de la farine infantile (sans gluten avant 6 mois)



Pensez au **Créon** mais uniquement si vous ajoutez de l'huile

LE REPAS DE LEGUMES

Composition du repas de légumes



A partir de 5-6 mois

- un légume cuit
- un féculent
- de la matière grasse
- une pincée de sel iodé

Plus de détails dans les pages suivantes

A partir de 6-7 mois

- ajoutez de la viande, du poisson ou du jaune d'œuf cuit

Plus de détails dans les pages suivantes



N'introduisez qu'un seul aliment nouveau à la fois (et principalement pour les aliments réputés comme étant les plus allergisants (œufs, poisson, céleri), en laissant un intervalle de quelques jours entre chacun d'entre eux.

Le choix des légumes

- Variez au maximum le choix des légumes mais comme pour les fruits, n'introduisez qu'un seul légume à la fois
- Favorisez les légumes frais de saison, jeunes, tendres, bien lavés
  Exemples : carotte, blanc de poireau, chicon, cerfeuil, bouquet de chou-fleur, bouquet de brocoli, courgette, potiron, haricot vert, fenouil, navet, céleri-rave, salsifis, tomate (épluchée et épépinée).
- Certains légumes comme les oignons, poivrons, choux à feuilles (chou rouge, chou de Bruxelles, chou vert), vert de poireaux, petits pois, maïs, champignons, céleri vert sont plus difficiles à digérer, ils pourront être proposés après 10 mois selon la tolérance de votre enfant



- Les légumes secs (lentilles, pois chiches, haricots secs, …) peuvent provoquer des ballonnements, évitez de les donner avant l'âge de 18 mois à 2 ans
- Vous pouvez également utiliser des légumes surgelés non préparés

Les nitrates

Les bébés sont sensibles aux nitrates. Ceux-ci sont naturellement présents dans l'eau et le sol. Certains légumes en contiennent plus que d'autres. Vous pouvez cependant proposer ces légumes en respectant les conseils requis.

Légumes riches en nitrates

Les épinards, les endives, le céleri vert, les salades (sauf la salade Iceberg), la betterave rouge

Les conseils :

- n'introduisez ces légumes qu'à partir de 9 mois
- évitez d'utiliser l'eau de cuisson des légumes pour préparer la purée de ces légumes
- ne cuisez pas ou ne réchauffez pas une seconde fois ces légumes

En respectant ces conditions, il n'y a aucun risque pour la santé de votre bébé.

Bon à savoir

- Utilisez des légumes frais et intacts (absence de coups, absence de feuilles fanées extérieures, …)
- Les purées de légumes ne doivent pas mijoter trop longtemps ni recuire
- Les purées de légumes peuvent être gardées au réfrigérateur au maximum 24 h
- Les légumes cuits doivent être conservés congelés

Le choix des féculents

Avant 6 mois

Féculents sans gluten :

- Pommes de terre
- Riz (mais plus difficile à mixer)
- Quinoa

A partir de 6-8 mois

Introduction de féculents contenant du gluten :

- Petites pâtes
- Semoule de blé
- Pain

Le choix des protéines



Proposez de la viande (poulet, bœuf, veau, cheval, agneau, porc,…), du poisson ou du jaune d'œuf cuit.

Le poisson qu'il soit maigre (colin, cabillaud, lieue, merlan, sole, …) ou gras (saumon, thon, maquereau, …) devrait idéalement figurer deux fois par semaine au menu de votre enfant.



Durant la première année, ne proposez pas de viandes préparées (jambon, saucisses, hachés, charcuteries, oiseaux sans tête, etc.) car elles sont trop épicées, de moins bonne qualité nutritionnelle et plus à risque sur le plan bactériologique.

Le choix de la matière grasse



Il est important d'ajouter de la matière grasse et d'alterner entre le beurre ordinaire (éventuellement salé), l'huile de colza ou l'huile de soja.

Les quantités du repas de légumes

La quantité va dépendre de l'âge de votre enfant. Prévoyez la même quantité de féculent que de légumes.

Pour ses premiers repas

- 50g de pommes de terre
- 50g de légumes
- 1 cuillère à café de beurre ou d'huile de Colza
- 1 pincée de sel iodé

le tout bien mixé

Lorsque le repas de légumes est bien accepté

Ajoutez 10 à 20g (ou 2 à 4 cuillères à café) de viande, de poisson ou de jaune d'œuf.

Les quantités seront à augmenter progressivement pour obtenir à l'âge d'1 an

- 20 à 30 g (ou 1 grosse cuillère à soupe) de viande, de poisson (poids cuit) ou 1 jaune d'œuf cuit
- 100 à 150g de pommes de terre cuites (ou 2 petites pommes de terre de la taille d'un œuf)
- 100 à 150g (ou 6 à 10 cuillères à soupe) de légumes cuits
- 15g (ou 3 cuillères à café ou 1 grosse cuillère à soupe) d'huile de Colza ou de beurre ; à ajouter cru après cuisson
- 1 pincée de sel

Pendant l'introduction du repas de légumes, si votre enfant ne mange que quelques cuillères, compléter son repas par l'allaitement ou le biberon.

Quelques repères à titre indicatif

Poids moyen d'un repas de légumes et de viande à 6 mois	100 à 150 g
Poids moyen d'un repas de légumes et de viande à 8 mois	150 à 200 g
Poids moyen d'un repas de légumes et de viande d'1 an	200 à 300 g

+ 5g de matière grasse (1 cuillère à café) par 100 g de préparation

La préparation

- Lavez-vous soigneusement les mains avant de commencer la préparation
- Lavez soigneusement aussi les féculents et les légumes sans les laisser tremper pour éviter les pertes de vitamines et de minéraux



- Epluchez-les et coupez-les en morceaux (enlever les pépins des légumes si nécessaire)
- Faites les cuire (vapeur, micro-ondes, à l'eau, à l'étuvée, au four,…)
- Egouttez le tout. Vous pouvez néanmoins utiliser le jus de cuisson (à l'exception des légumes riches en nitrates) pour obtenir une texture plus lisse ; ce jus contient une partie des vitamines et minéraux
- Faites cuire la viande, le poisson ou l'œuf
- Mixez
- Ajoutez le beurre ou l'huile
- Servez aussitôt


Vous pouvez aussi utiliser le babycook

Bon à savoir

- Les légumes doivent être bien cuits et mixés (surtout au début de la diversification) afin d'en faciliter leur digestion
- La matière grasse ne s'ajoute qu'au dernier moment ! Ne pas la mettre dans la préparation si vous ne la servez pas directement
- Vous pouvez ajouter un peu de soupe à la purée de légumes pour la rendre plus onctueuse
- Vous pouvez ajouter un peu d'herbes aromatiques coupées très finement (estragon, persil, ciboulette, …) pour que votre enfant découvre de nouvelles saveurs
- Un repas de légumes peut être préparé à l'avance, s'il est conservé dans un bol hermétique et au frigo (maximum 4 heures). En dehors de ces conditions, le petit pot de légumes est une bonne alternative
- Vous pouvez réaliser plusieurs repas à la fois. Congelez-les directement en petite portion. Lors de leur utilisation, vous n'aurez plus qu'à les réchauffer (sans décongélation préalable)


Pensez au **Créon**

Les « petits pots » de légumes

Comme pour les petits pots de fruits, leur composition nutritionnelle est adaptée aux besoins des enfants. Ils constituent une très bonne alternative lorsque vous êtes en déplacement avec votre bébé et qu'il ne vous est pas possible de préparer le repas.

Néanmoins, ces derniers ne devraient pas devenir une habitude. Leur goût est monotone, leur texture identique. De plus, ils contiennent presque toujours plusieurs légumes mélangés. Apprenez à votre enfant à goûter des saveurs et des textures différentes.



Nous vous conseillons d'ajouter, si vous en avez la possibilité, à chaque petit pot (de 200g) : 10 à 15g de beurre ou d'huile de Colza et une pincée de sel. Il existe des portions de beurre et sachets de sel individuels qui s'emportent facilement.

L'ÉVOLUTION DES TEXTURES DES REPAS

La texture des aliments proposés à votre enfant doit être individualisée, adaptée à son stade de développement, à l'apparition des dents et donc à ses capacités de mâcher (aux environs de 9 mois).

Les deux premiers mois de la diversification

La texture des repas sera lisse et homogène
Les textures lisses ne doivent pas être prolongées dans le temps car vous risquez que votre enfant refuse par la suite les morceaux.

A partir de 8-9 mois

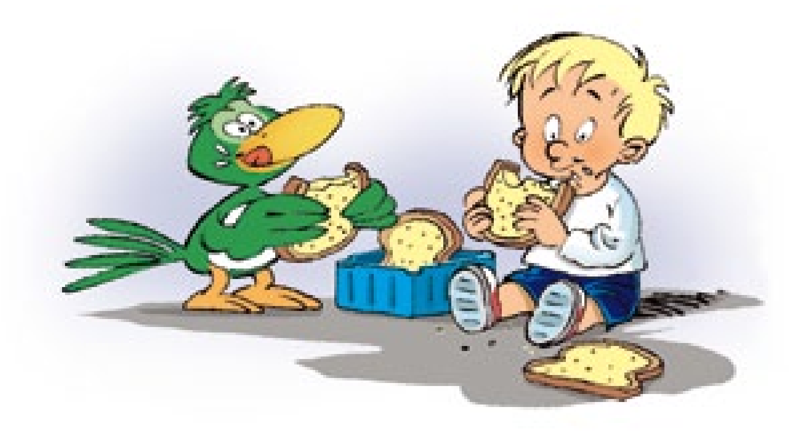
Vous pouvez laisser des petits morceaux dans les repas.
Par exemple : écrasez les pommes de terre, les légumes et le poisson à la fourchette ; découpez très finement la viande au couteau ; écrasez les fruits en compote, …

Entre 12 et 18 mois

Les premières molaires vont faire leur apparition ; pensez à préparer des repas que votre enfant devra mâcher. Les repas peuvent alors comporter des morceaux.

Vous trouverez en annexe un tableau récapitulatif reprenant en fonction de l'âge, le type d'aliments, les textures et les quantités recommandées.

LE REPAS DE PAIN



Le pain

Entre 6 et 8 mois

Vous pouvez introduire le pain en petite quantité dans la soupe ou dans le lait, lorsque vous préparez une bouillie par exemple.

Vers l'âge de 9-10 mois

La plupart des enfants aiment mâchonner. Proposez-lui une petite tranche de pain avec la croûte.



Dans un premier temps, préférez l'usage du pain blanc, moins riche en fibres et donc moins irritant pour l'intestin des bébés.

En fonction de l'apparition de la dentition

Vous pouvez progressivement donner une tranche de pain beurrée avec une garniture.

Accompagnez-le d'un potage (pour l'apport en vitamines qu'il représente). Le potage ne doit cependant pas être trop volumineux pour ne pas altérer l'appétit de votre enfant.



Le repas de pain ne remplace pas le lait. Il est encore nécessaire de boire **½ l de lait par jour**.

La matière grasse



Votre enfant a besoin d'avantage d'énergie et de lipides, ne sous-estimez donc pas cet apport.

Prenez l'habitude dès qu'il mange du pain de tartiner celui-ci avec du vrai beurre salé (sur chaque tranche) ou des margarines végétales riches en acides gras polyinsaturés (et oméga 3). Evitez les minarines et les beurres allégés pauvres en énergie.

La garniture

La garniture représente une source importante d'énergie.

Exemples de garniture sucrée - dès 8 mois

- confiture
- choco
- pâte de spéculoos
- sirop
- miel



Exemples de garniture salée - dès 1 an

- fromage gras (> 40% de matière grasse)
- fromage à tartiner (Kiri, Philadelphia, Boursin,…)
- filet de poulet/dinde
- jambon
- œufs (bien cuits)



Il est important de varier le type de garnitures pour apporter un certain équilibre nutritionnel.

Comment enrichir le repas de pain ?

Le pain peut être proposé aussi sous d'autres formes.

- émietté et mélangé avec du fromage blanc entier sucré, du yaourt, de la crème vanille …
- pain perdu
- cramique, craquelin
- …

LES BOISSONS

Manger correctement est important, mais boire est également primordial!
L'enfant a besoin d'1/2 l de lait par jour (allaitement ou biberon). En dehors de cela, l'eau reste le meilleur choix !
Ne proposez jamais de boissons pétillantes (limonades, cola, etc.).

Les 6 premiers mois

Lorsque l'enfant ne prend que du lait et qu'il boit bien ses biberons, il n'est pas nécessaire de lui donner en plus des biberons d'eau, sauf en cas de température, de diarrhées ou de fortes chaleurs. Cela pourrait diminuer son appétit. Il risquerait alors de ne pas boire la quantité nécessaire de lait par jour.

A partir de 6 mois

Votre enfant a encore besoin de boire **1/2 litre de lait par jour** (allaitement ou préparation pour nourrisson ou lait de suite). Le lait de vache n'est pas adapté aux besoins nutritionnels de votre enfant.

Vous pouvez lui proposer de l'eau à boire après le repas (pas avant ou pendant pour ne pas risquer de lui couper l'appétit). Il ne faut cependant pas se braquer. Si l'enfant a soif, il boira. Il reçoit normalement de l'eau en quantité suffisante par ses biberons et par les aliments qu'il consomme.
Par contre, vous pouvez lui faire goûter régulièrement de l'eau pour qu'il s'y habitue. En plein été, en cas de risque de déshydratation, il acceptera plus volontiers de boire de l'eau s'il en connait le goût (voir les conseils ci-dessous).

A partir de 12 mois

Votre enfant peut aussi boire de la **soupe** en même temps que son repas de pain (vous pouvez lui donner de la soupe avant 12 mois pour autant que cela soit en plus du lait et non à la place du lait).

La soupe ne peut remplacer aucun repas (ou biberon ou tétée) car elle n'est pas assez nourrissante.



En cas de fièvre ou forte chaleur

En cas de fièvre ou forte chaleur, une hydratation complémentaire peut s'avérer nécessaire. Le médecin choisira la quantité et le type de solution de réhydratation à administrer à votre bébé.

Quelques exemples de solution de réhydratation :

- O.R.S. ® de Nutricia
- Alhydrate® de Nestlé
- Soparyx® (ne pas donner avant l'âge de 3 mois)

Bon à savoir

- Prévoyez des boissons en permanence durant toute la journée et faites boire à intervalles réguliers, en petite quantité sans attendre la demande de l'enfant
- N'oubliez pas les suppléments de sel : l'apport d'eau sans apport supplémentaire de sel ne suffit pas pour prévenir ou corriger la déshydratation : elle peut au contraire l'aggraver en provoquant des vomissements
- Evitez de sortir aux heures les plus chaudes de la journée. N'oubliez pas les suppléments de sel : l'apport d'eau sans apport supplémentaire de sel ne suffit pas pour prévenir ou corriger la déshydratation : elle peut au contraire l'aggraver en provoquant des vomissements
- Evitez de sortir aux heures les plus chaudes de la journée

En cas de vomissement ou de diarrhée

Demandez conseil au médecin.





+ DE SEL,
+ DE VITAMINES

LE SEL



Votre enfant perd beaucoup de sel par la sueur. Cette perte devra donc être compensée par des apports supplémentaires. Un apport trop faible en sel peut être responsable d'une perte d'appétit, de nausées ou de vomissements chez le nourrisson atteint de mucoviscidose.



Pour cette raison, votre médecin prescrira un supplément de sel (Na Cl) si cela est nécessaire. Cet apport devra encore être augmenté (car l'apport en sel est d'autant plus important) par temps chaud et lorsque votre enfant fait de la température ou en cas de diarrhée. Voir détails page 30.

Chez le nourrisson, l'apport de sel complémentaire est important à surveiller car l'allaitement et les laits n'en contiennent pas assez. Seul le Cystilac contient environ deux fois plus de sel qu'un lait ordinaire, il comble donc normalement ce besoin.

La quantité de sel à ajouter dépend de la température ambiante et du poids de votre enfant.

Supplémentation en sel [1]

Poids (kg)	Moins de 5 kg	Entre 5 et 10 kg	Plus de 10 kg
À partir de 25°C	+ 1.5 g de sel/j	+ 2 g de sel/j	Ajoutez 1 g de sel/j /10 kg de poids (minimum 2g/j)
À partir de 30°C	+ 2.5 g de sel/j	+ 4 g de sel/j	Ajouter 2 g de sel/j/ 10 kg de poids (minimum 4 g/j)



La quantité de sel dépend de chaque enfant et de différents facteurs, les doses doivent donc être individualisées.
Demandez conseil au médecin ou au diététicien.





1 Source : Ministère de la Santé et de la protection sociale – République Française – Recommandations concernant l'alimentation et l'hydratation en cas de forte chaleur pour les personnes atteintes de mucoviscidose – fiche destinée au personnel soignant. 2004. www.santé.gouv.fr.

Bon à savoir

- Le sel est appelé aussi NaCl, chlorure de sodium (formule chimique)
- 1 cuillère à café rase de sel de table contient 6-7 g de sel
- Le sel peut aussi être apporté sous forme de :
  - sachets (1g) (on les trouve dans certains magasins ou restaurants)
  - gélules (1g) ou ampoules de NaCl (10 ml de NaCl à 5.85% représentent 585 mg) (en pharmacie)

LES VITAMINES



Les vitamines sont indispensables au maintien d'une bonne santé ! Elles jouent un rôle important au niveau de la croissance, de l'entretien et du fonctionnement du corps et elles protègent contre les infections.

Dans l'alimentation, nous trouvons deux groupes de vitamines : les vitamines solubles dans l'eau et les vitamines solubles dans les graisses.

Les vitamines solubles dans l'eau : B & C

Si votre enfant mange de façon variée, il n'aura normalement pas besoin de suppléments en vitamines B et C. Ne donnez jamais de suppléments sans prescription du médecin du centre muco.

Les vitamines solubles dans les graisses : A, D, E & K

Les vitamines solubles dans les graisses, aussi appelées liposolubles, sont présentes surtout dans les produits laitiers, les jaunes d'œufs, les poissons gras, la margarine, les huiles végétales, les graines germées, les fruits et légumes (plus particulièrement dans les choux, épinards, brocolis, carottes, tomates, poireaux, potirons, abricots secs,…).

Ces vitamines se trouvent en très petite quantité dans les aliments et sont assimilées en même temps que les graisses. L'assimilation des graisses étant perturbée chez votre enfant, l'apport en vitamines A, D, E & K est souvent insuffisant. C'est pourquoi le médecin prescrit la plupart du temps des compléments.

Compléments vitaminés

- Si un complément en vitamines est nécessaire pour votre enfant, le médecin vous prescrira les doses adéquates, sur base d'une prise de sang réalisée annuellement au centre spécialisé en mucoviscidose.

Bon à savoir

- Les compléments en vitamines A, D, E et K sont totalement remboursés si votre pharmacien réalise une préparation sur base de la prescription médicale. Les suppléments vendus par les firmes ne sont par contre pas remboursés.
- Les suppléments en vitamines A, D, E et K doivent toujours être pris en même temps que du Créon, de préférence au moment du repas, sinon les vitamines ne peuvent pas (ou pas complètement) être assimilées par l'organisme et les compléments sont donc moins efficaces.



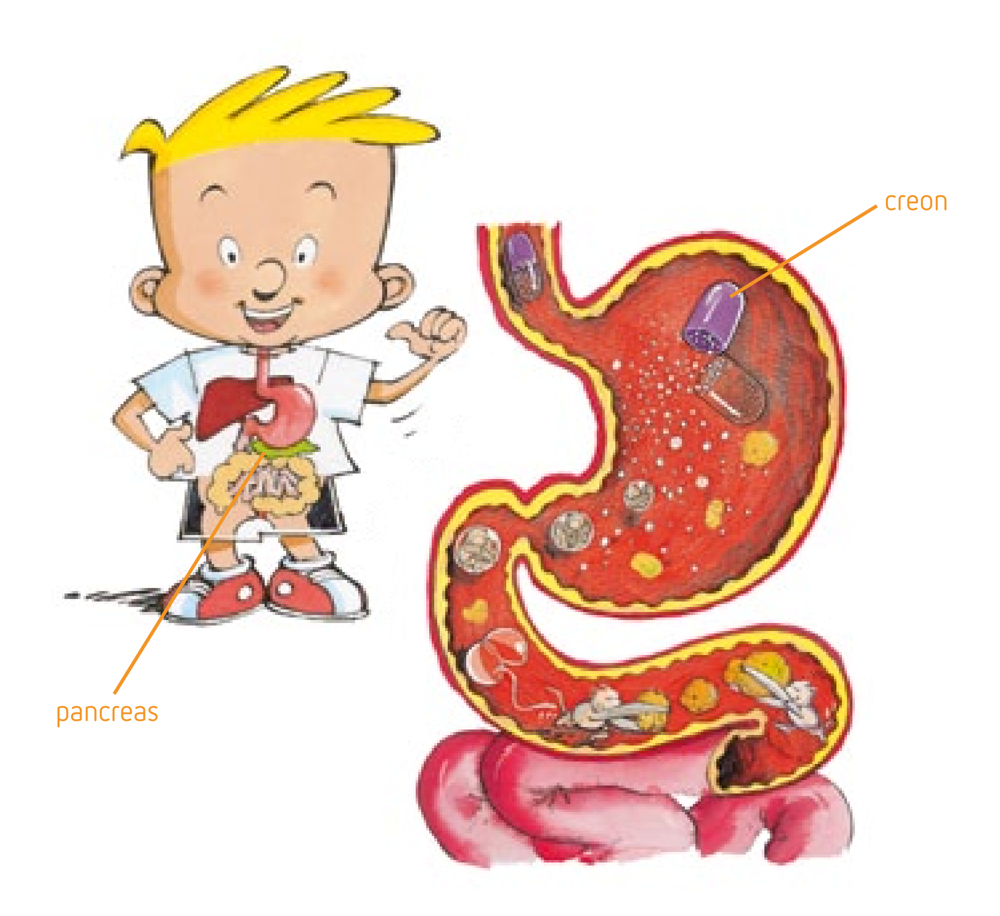
+ D'ENZYMES PANCREATIQUES
Le Créon

POURQUOI PRENDRE DU CREON

Comme nous vous l'avons déjà expliqué au début de cette brochure, chez 85 à 90 % des personnes atteintes de mucoviscidose, le pancréas ne fonctionne pas de façon optimale.

Les substances fabriquées par le pancréas, les enzymes pancréatiques, travaillent comme des mini-ciseaux : ils coupent les aliments en tout petits morceaux. Ces petits morceaux peuvent ainsi être absorbés et distribués par le sang.

Votre enfant a besoin de « ciseaux complémentaires » pour que le taux d'absorption soit optimal. Ces « ciseaux » seront fournis par les gélules de Créon. Celles-ci permettront de prévenir et de limiter les problèmes de digestion (comme les maux de ventre et les diarrhées) et permettront que les nutriments contenus dans les aliments soient bien assimilés par l'organisme.



QUAND PRENDRE DU CREON

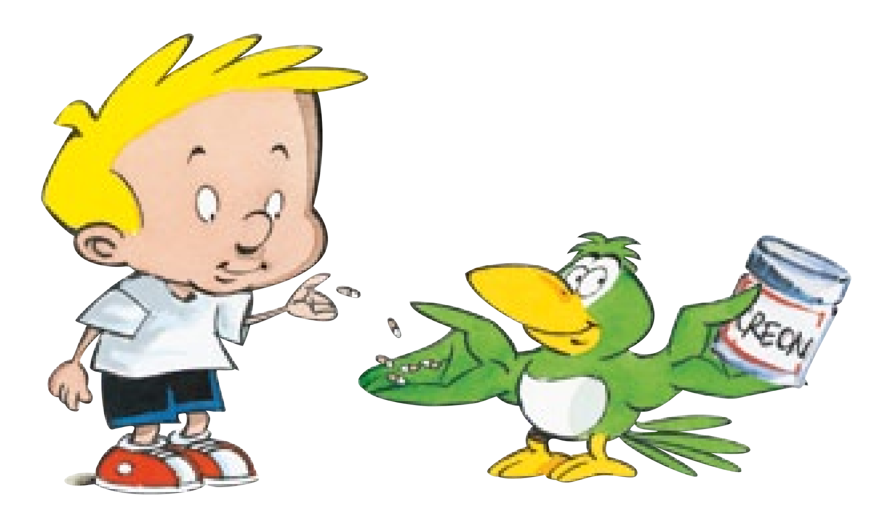
Les bébés atteints de mucoviscidose ont besoin de Créon à chaque repas : lors de l'allaitement, du biberon et avec la plupart des autres aliments. Vous devez donner du Créon lorsque le repas contient des matières grasses (par exemple du beurre, de la viande, un œuf…) ou des produits laitiers. Vous ne devez pas en donner lorsque votre enfant mange un fruit ou boit de l'eau. Vous trouverez plus d'informations dans le chapitre « les repas selon l'âge ». Voir page page 18 et suivantes

Puisque les enzymes interviennent à la digestion, le Créon doit être pris en même temps que le repas ou la boisson. S'il est pris en dehors des repas, son action est nulle.

Quand votre bébé boit du lait, donnez lui le Créon en début de tétée ou de biberon (voir explications pages 40-41).
Lorsqu'il prend un repas, il est préférable de **répartir** la quantité d'enzymes sur l'ensemble du repas (**avant, pendant et en fin de repas**) et de ne pas boire trop en avalant le Créon.

En fonction des repas

Créon	Pas de Créon
• Allaitement ou biberon • Repas de légumes (car préparé avec de la matière grasse) • Tartine beurrée, avec ou sans garniture	• Repas de fruits (sauf si enrichi de matières grasses) • Croûte de pain



COMBIEN DE CREONS PRENDRE?

Tout dépend de la quantité de matières grasses que votre enfant absorbe mais aussi de la manière dont travaille son système digestif. Le nombre de Créon à prendre est donc différent pour chaque enfant ! La quantité va augmenter au fur et à mesure que l'enfant grandit.

Il vaut mieux donner trop de Créon que trop peu



En cas de constipation ou de diarrhée, vous ne devez pas diminuer le nombre de Créon! La constipation n'est pas due au nombre de Créons avalés et donc en aucun cas il ne faut le supprimer. Consultez votre médecin si la constipation ou la diarrhée est régulière ou se prolonge.

QUE SE PASSE-T-IL SI ON PREND TROP OU TROP PEU DE CREON ?

La quantité de Créon n'est probablement pas adaptée si votre enfant montre un des signes suivants :

- Maux de ventre
- Ventre gros, gonflé
- Selles plus volumineuses, fréquentes, molles et plates (comme de la diarrhée), malodorantes et/ou grasses
- Gaz
- Prise de poids insuffisante, malgré un bon appétit

Si l'un de ces symptômes apparaît régulièrement, il faut en parler au médecin.

COMMENT PRENDRE LE CREON

Avaler les gélules de Créon entières est préférable mais actuellement, votre bébé est trop petit pour pouvoir le faire. Nous vous conseillons donc de les ouvrir.

Allaitement ou biberon

Avant d'allaiter ou de donner le biberon, ouvrez la gélule et mélangez les granulés avec une petite quantité du lait habituel dans une cuillère. Si c'est trop difficile, vous pouvez mettre les granulés sur le bout de votre doigt (bien propre ☺) ou sur l'extérieur de la tétine. Vous pouvez aussi utiliser une seringue ou un petit gobelet.

- N'écrasez pas les granulés
- Evitez que les granulés ne se nichent dans les joues de votre enfant
- Ne les mélangez pas avec le lait car le Créon perd alors de son efficacité
- Ne les mettez pas dans le biberon car cela risque de boucher la tétine
- Donnez les granulés au moment où votre bébé boit le biberon
- Donnez des granulés chaque fois que votre bébé boit

Repas

1. Préparez le repas
2. Au moment de manger, ouvrez la gélule et versez les granulés dans une cuillérée de repas. Faites-la avaler immédiatement à votre enfant
3. Donnez le reste du repas

- Veillez à ce que votre enfant n'écrase ou ne mâche pas les granulés
- Ne mélangez pas les granulés à l'ensemble du repas
- Donnez les granulés au moment où votre enfant prend son repas
- Ne chauffez pas le repas avec le Créon
- Vous pouvez aussi mélanger les granulés dans une cuillère de compote, de confiture, de fromage blanc, …

COMMENT CONSERVER LE CREON ?

- Laissez une réserve de Créon aux endroits souvent fréquentés (gardienne, grands-parents, …)
- Ayez une petite boite pour emporter le Créon facilement pour tout repas pris à l'extérieur (vous pouvez en demander une à l'association Muco)
- Soyez attentif à la date de péremption sur l'emballage car au fil du temps le Créon perd de son efficacité
- Refermez toujours bien la boîte après usage
- Conservez le Créon dans un endroit sec et tempéré (ni trop chaud, ni trop froid): évitez les armoires proches du four, ne pas les oublier dans une voiture en plein soleil, ne pas les mettre au frigo

Vous trouverez aussi plus d'information sur le Créon dans la brochure « Tout sur le Créon ».



+ DE SERENITE
Quelques conseils pour que les repas restent des moments agréables...

CONSEILS GENERAUX

POIDS ET TAILLE COMME GUIDE

L'importance d'une bonne alimentation est sans cesse soulignée, mais si les courbes de poids et de tailles sont correctes, cela signifie que l'apport énergétique est suffisant.

LES VISITES DE CONTROLE

Le poids et la taille doivent être très bien suivis. Rendez-vous donc régulièrement dans votre centre et n'hésitez pas à demander des conseils auprès du médecin et/ou du diététicien. Ils vous aideront à adapter les repas et prescriront le bon nombre d'enzymes pancréatiques. Le gastro-entérologue ou le médecin spécialiste du centre sont également à votre disposition pour tout problème de digestion.



LA KINE AVANT LE REPAS

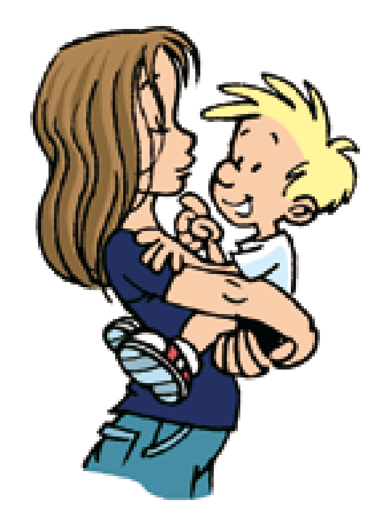
Il vaut mieux prévoir les séances de kiné avant le repas. Vous éviterez ainsi à votre enfant de devoir évacuer du mucus pendant le repas ou d'être nauséeux pendant la kiné si celle-ci a lieu juste après le repas.

« JE NE VEUX PAS MANGER... »

MON ENFANT N'EST PAS UN « BON » MANGEUR

Chez tous les enfants, la faim fluctue d'un jour à l'autre.
Nous entendons souvent : « mon enfant mange mal ». Si la taille et le poids progressent normalement et qu'il n'a pas de problèmes digestifs fréquents et importants, vous ne devez certainement pas vous inquiéter. Votre enfant a peut-être moins besoin de manger que ce que vous ne pensez.
Par contre, si les courbes de croissance ne donnent pas les résultats espérés, mieux vaut en discuter avec le médecin ou avec le diététicien pour trouver une solution adaptée.

Faire face au développement normal de tout enfant



Après la première année, votre enfant ne grandit plus aussi vite et l'envie de manger semble diminuer. Il ne faut pas nécessairement en conclure qu'il perd l'appétit.
A partir de 18 mois, son goût se développe et il marque ses préférences. Il est important qu'il apprenne petit à petit à manger de tout.

Entre 2 et 3 ans, les enfants mangent en règle générale moins bien. Cela fait partie du développement normal.
Chacun connait les périodes où l'enfant, entêté, s'oppose et dit non à tout. Dans ces phases, même les meilleurs petits plats vont être refusés ! Il faut « simplement » dépasser cette période en continuant à bien enrichir les repas. Lorsqu'on force l'enfant à manger, cela s'avère en général contre-productif.

Au cours de la petite enfance, l'enfant développe sa propre personnalité et affirme son désir d'indépendance. Il va découvrir un sentiment de toute puissance qu'il va tester et habilement utiliser. L'alimentation est le moyen par excellence pour lui de refuser certaines choses et d'affirmer ses désirs.

Essayez d'éviter cela en ne faisant pas de l'alimentation un jeu de pouvoir entre lui et vous. Ne lui donnez pas prise sur les événements. Ne montrez pas à votre enfant que vous êtes anxieux, fâché, irrité par son refus de manger ou que vous avez peur qu'il ne mange pas assez. Un enfant le perçoit immédiatement et vous risquez de déclencher un cercle vicieux.

Le forcer ou insister provoque directement l'effet contraire et peut avoir des conséquences néfastes à long terme. **Poser des limites claires et s'y tenir** est beaucoup plus efficace.

Prendre les bonnes habitudes dès le plus jeune âge

Manger doit rester un plaisir. Ce n’est pourtant pas évident lorsque que l’alimentation est un sujet d’attention permanente et que tant de conseils vous sont donnés! Arriver à solutionner les « scènes à table » peut prendre du temps et demander beaucoup de patience. Il vaut mieux les prévenir que les guérir…

Les comportements et les habitudes s’apprennent dès les premiers jours de vie. C’est donc important de faire preuve de vigilance et de créer de bonnes conditions dès le départ. Si votre enfant ne connait que celles-là, il les discutera moins.

- Proposez-lui une alimentation variée. Votre enfant va développer ses préférences, c’est normal. Mais ce n’est pas une raison pour ne lui préparer que ce qu’il aime.
- Stimulez dès qu’il en a l’âge la mastication des aliments. Grandir, c’est aussi apprendre à mâcher !



Réduire le stress



Si l'alimentation du bébé se déroule dans une atmosphère détendue, le repas sera naturellement assimilé à un moment de plaisir.

- Essayez de ne pas paniquer si votre enfant mange moins
- Ne le forcez pas en fin de repas « pour qu'il mange encore un petit peu ». C'est souvent ce « tout petit peu » qui crée beaucoup de tensions pour à peine quelques calories supplémentaires
- Ne soyez pas trop exigeant lors des repas lorsque votre enfant est fatigué ou soucieux de quelque chose
- Ne le pressez pas. Stimulez le positivement mais ne l'obligez pas car cela provoquerait de la répulsion à manger. Cela peut déjà se mettre en place très jeune, soyez donc attentif avant que cela ne commence !
- Ne proférez pas de menaces en l'air. Les conditions et les limites doivent être clairement posées et tenues, tout en ne les transformant pas en lutte de pouvoir.
- Félicitez toujours votre enfant lorsqu'il mange quelque chose, même si c'est en petite quantité. S'il ne mange pas, essayez de ne pas y prêter attention. Votre enfant apprendra ainsi progressivement qu'il reçoit de l'attention lorsqu'il a un comportement positif plutôt que lorsqu'il qu'il ne mange pas.

Favoriser l'appétit de votre enfant

- Respectez un horaire régulier au quotidien. Ne lui donnez pas sans arrêt à manger. C'est contre-productif. Il est bon qu'il apprenne à manger lors des repas et non en dehors.
- Faites prendre l'air à votre enfant avant les repas. Se promener ou jouer dehors peut aider à lui ouvrir l'appétit
- Veillez à ce que la température à l'intérieur de la maison ne soit pas trop élevée. Une atmosphère confinée restreint l'appétit. Par contre, l'air frais et les espaces aérés favorisent celui-ci
- Rendez la table et les plats attirant: jouer sur les couleurs, les formes, … Votre enfant mange également « avec les yeux »
- Utilisez de grandes assiettes, les portions sembleront plus petites à votre enfant
- Laissez votre enfant manger « tout seul » si possible. Certains enfants mangent plus facilement lorsqu'ils tiennent le biberon ou la cuillère eux-mêmes. On peut éventuellement utiliser 2 cuillères (une pour l'enfant, l'autre pour vous) afin de lui donner l'impression de manger tout seul…
- Lorsque toute la famille prend place à table, cela peut favoriser l'appétit de l'enfant. Le fait de voir les autres manger donne envie de manger. Il est également nécessaire de montrer l'exemple et de manger de tout !
- Vous pouvez aussi stimuler l'appétit indirectement par un jeu ou par des lectures autour de ce thème, en dehors des repas. Les jeunes enfants procèdent souvent par imitation (marionnettes, jeu de dînette, etc.)





POUR VOUS AIDER...

Le centre spécialisé en mucoviscidose offre de l'aide par le biais de toute une série d'intervenants médicaux et paramédicaux.

Le/la **diététicien(ne)** peut aider à élaborer des menus et des repas basés sur une alimentation saine, variée et délicieuse. Il/elle peut aider à adapter l'alimentation, à déterminer l'énergie que doivent apporter les aliments, tout en tenant compte du goût et des préférences de chacun. Il/elle peut vous aider à déterminer le nombre de Créons nécessaire. Il/elle est là aussi pour trouver des solutions individualisées, adaptées à chacun.



Le/la **gastro-entérologue** est un médecin spécialisé(e) qui surveille de près la digestion du patient et assure le suivi lors d'une visite de contrôle annuel et en cas de problème alimentaire.

Les différents centres muco disposent également d'un(e) **psychologue** qui peut soutenir et donner des conseils pour que les repas restent des moments agréables.

L'**Association Muco** a développé d'autres brochures et fiches en collaboration avec les diététicien(ne)s des différents centres spécialisés. Certaines sont déjà disponibles : « Tout sur le Créon » et « A table. L'alimentation à partir de 2 ans ». Vous trouverez un aperçu complet des différentes brochures disponibles sur le site de l'association: www.muco.be



ANNEXE

TABLEAU RECAPITULATIF

TABLEAU RECAPITULATIF

	CHOIX
Repas de Légumes	**Choix des légumes :** • **dès 5 mois** : carotte, potiron, aubergine, navet, courgette, haricot vert, blanc de poireau, chicon, fenouil, navet, bouquet de chou-fleur ou de brocoli, cerfeuil, tomate, céleri rave, salsifis, betterave rouge, épinards, scarole • **après 12 mois** : petits pois, chou-rouge, choux de Bruxelles, vert de poireau, champignon, céleri vert, oignons, poivron, maïs • **après 18-24 mois** : légumes secs (lentilles, pois chiches, haricots secs, …) **Choix des féculents :** • **dès 5 mois** : pomme de terre • **dès 7 mois** : riz bien cuit (collant) • **dès 7-9 mois** : petites pâtes, semoule de blé **Choix des viandes, volailles, poissons, œufs :** • **Dès 7 mois** : viandes natures et parties maigres (poulet, dinde, bœuf, veau, porc, lapin, agneau), poisson maigre (cabillaud, colin, lieue, …) et gras (saumon, thon, …), jaune d'œuf
Repas de Fruits	**Choix des fruits :** • **dès 5 mois** : pomme, poire, banane • **dès 7 mois** : pomme, poire, banane, pêche, clémentines, abricot, nectarine, melon, fraise, … • **Après 12 mois** : fruits exotiques (ananas, kiwi, mangue, litchis, fruits de la passion, …) • **Après 13-18 mois** : éventuellement fruits oléagineux (amandes, arachide, noix, …) en poudre ou en tant qu'ingrédient dans une préparation • **> 5 ans** : fruits oléagineux entiers

QUANTITES	TEXTURES
Quantités moyennes du repas de légumes (et de viande): Même quantité de légumes et de féculents • **6 mois** : 100 à 150g avec 10 à 25 g de viande/poisson/jaune d'œuf • **8 mois** : 150 à 200g avec maximum 25g de viande/poisson/œuf • **Dès 12 mois** : 200g à max 300g avec maximum 25g de viande/poisson/œuf	**Textures :** • **5 à 7-8 mois** : finement mixés, lisse • **7-8 mois** : mouliné • **Dès 9 mois** : petits morceaux fondants ou écrasés à la fourchette ; la viande et le poisson restent mixés • **Dès 12 mois** : petits morceaux de consistance ± épaisse et croquante ; grossièrement écrasé à la fourchette, rondelles/cubes/dés de légumes
Quantités moyennes du repas de fruits: • **5-6 mois** : 50 à 150g • **8 mois** : 150 à 200g • **Dès 12 mois** : 200 à max 300g	**Textures :** • **5 à 7-8 mois** : finement mixés • **8-9 à 12 mois** : râpés ou écrasés • **Dès 12 mois** : fruits tendres en petits morceaux

	CHOIX
Matières grasses	• **1er choix :** Huile raffinée de colza ou de soja ou beurre (alterner) • **Second choix :** Huile d'olive, d'arachide, de maïs, de tournesol, …
Farines infantiles **Pain** **Biscuits**	**5-6 mois** : sans gluten Eventuellement dans les biberons et/ou les repas de fruits **Dès 7 mois** : avec gluten Eventuellement dans les biberons et/ou les repas de fruits **Dès 9-12 mois** : pain blanc **Dès 13-18 mois** : biscottes **Après 18 mois** : pain mi-gris fine mouture **5-7 mois** : sans gluten éventuellement dans le repas de fruit **Dès 8 mois** : avec gluten **Dès 11 mois** : éventuellement à manger à la main
Lait **ET** **Produits laitiers**	lait maternel ou préparation pour nourrisson **Eventuellement à partir de 13 mois** : - desserts lactés spécifiques pour enfants en bas âges - suisse nature, suisse aux fruits - yaourt nature ou aux fruits - fromage frais à tartiner - fromage fondu à tartiner
Les boissons	**Avant la diversification:** pas (sauf si fièvre ou en cas de fortes chaleurs) **Dès la diversification** : un peu d'eau nature Pas de boissons sucrées! **En cas de fièvre et de fortes chaleurs**: eau nature et/ou solutions de ré

QUANTITES
• **Dans le repas de légumes** : 1 cuillère à café (5g)/100g de repas • **Eventuellement dans le repas de fruits** : 1 cuillère à café (5g) d'huile / 100g de repas
5 à 10 g de céréales infantiles sans gluten (soit 1 à 2 cuillerée(s) à soupe par jour) 20 g par jour de céréales avec gluten (soit 3 cuillerées à soupe) 15g/repas de fruits
Au début de la diversification, compléter les repas par le lait habituel Lorsque la diversification est bien établie, conserver un minimum de **500 ml** de lait maternel ou de lait de suite par jour Maximum 1 portion par jour au choix : 1 (50 à 60g) 1 ½ 1 portion (20 à 25g) 1 portion (20 à 25g)
hydratation

Notes - Questions